ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ரி
ஆவணி
மலர் 18

1980
ஆகஸ்டு
இதழ் 8

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து.
தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை (7)

பூர்வாபிபாஷீ ஸுமுக: ஸுசீல: கருணும்ருது:

ஒருவரை சந்திக்கிருய். யார் முதலில் பேசத்தொடங்குவது? மானப்பிரச்னே. பேச முந்திக்கொள். அவரை அரவணைத்துப் பேசு. உன் மனமும் இறுக்கம் நீங்கித் தெளியும். அவர் உன்னை எதிர்க்க வந்திருக்கலாம். உன் அரவணைப்பு அவரை நெகிழச் செய்யும். வருபவரை உனக்குப் பிடிக்காதிருக்கலாம். அதனை முகத்தில் காட்டிக் கொள்ளவேண்டாமே? இனிய பேச்சிற்கேற்ற மலர்ந்த முகத்துடனிரு. போலி வேஷமா? அல்ல. உனது விருப்பும் வெறுப்பும் எப்போதும் தாற்காலிகம். ஒன்று நமக்கு நல்லதாக அமைவது, நாம் அதனை நல்லதாக மதித்து அணுகுவதைப் பொறுத்துள்ளது. நல்லதை நினைத்து நல்லதைப் பேசுபவன் நல்லவனுகவே நடப்பான். உன் நடத்தை உன் எண்ணத்தின் தூய்மையையும் கனிந்த பேச்சையும் பிரதிபலிக்கட்டும். தவறிழைத்தவனிடமுமா இப்படி நடப்பது? ஆம். தவறிழைப்பது ஓர் பலவீனத்தின் அறிகுறி. அந்தக் குறையைப் பொருட்படுத்தாதிருப்பதே பலசாலியின் கடமை. நானும் பலவீன முள்ளவன்தானே? இருக்கலாம். பலவீனத்தைப் போக்க ஒரேவழி பலமிருப்பதை உணர்வதுதான். நீ நினைப்பதுபோல் நீ பலவீனனல்ல. அதனுல் பிறரது தவற்றை உன் கருணை உள்ளத்தால் பொறுத்துக் கொள். உன்னிடம் மென்மை தோன்றும். இனிதாகப் பேசுவாய். இனியவனுக நடப்பாய்.

– அஷ்டாங்க ஹிருதயம் (1, 2:)

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082
ரௌத்ரி
ஆவணி
மலர்-18

1980
ஆகஸ்டு
இதழ்-8

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

नानाकारैः शक्तिकदंबैर्भुवनानि
व्याप्य स्वैरं क्रीडति येयं स्वयमेका ।
कल्याणीं तां कल्पलतामानतिभाजां
गौरीमंबामंबुरुहाक्षीमहमीडे ॥

நாநாகாரை: சக்திகதம்பை: புவ்நாநி
வ்யாப்ய ஸ்வைரம் க்ரீடதி யேயம் ஸ்வயமேகா:
கல்யாணீம் தாம் கல்பலதாம் ஆநதிபாஜாம்
கௌரீமம்பாம் அம்புருஹாக்ஷீ மஹமீடே.

தேவி! என்னுள்ளும் வெளியேயும் பல உலகங்கள் உள்ளன: அவை ஒவ்வொன்றிலும் பல நிலைகளுள்ள சக்திக் குவியல்ாக நீ ஊடுருவிப் பாய்ந்து தனித்து நின்று தானே உன்னிஷ்டப்படி விளையாடுகிறாய்! உன்னை நோக்கித் திரும்பி வணங்குபவர்கள் விரும்புவதை வாரி வழங்குகிறாய்! மங்கள மான தோற்றமும் இனிய பேச்சுமுள்ளவள் நீ. குளிர்ந்த அழகான இதமான தோற்றமுள்ள தாமரைபோன்ற கண்க ளுள்ள நீ கூப்பிடும் குரலுக்குச் செவிசாய்க்கும் என் அம்மா. உன்னை வணங்குகிறேன்.

— சங்கரபகவத்பாதரது கௌரீதசகம்.

மசக்கையின் விசேஷங்களினுல் அறியக்கூடிய விஷயங்கள்

கர்ப்பிணிஸ்திரீயின் ஹிருதயத்தில் தோன்றும் தௌஹிருதங்கள் அவளுக்கும் பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் சுபாவ குணங்களை முன் கூடியே விளக்குகின்றன என்ற ஸூக்ஷ்ம தத்துவத்தையும் ஆயுர்வேதம் போதிக்கின்றது.

"राजसन्दर्शने यस्या दौहृदं जायते स्त्रियाः ।
अर्थवन्तं महाभागं कुमारं सा प्रसूयते ॥"

அரசர்கள் உன்னத அதிகாரி முதலியவர்களைப் பார்ப்பதில் அபிலாஷை மனதில் எந்த கர்ப்பிணிக்கு ஏற்படுகிறதோ அவளுக்கு - மஹா பாக்கியசாலியாயும், பெரிய புண்ணியவானுயும் அரசன்போல ஸௌபாக்கிய ஸுகமுள்ளவனுயும் உள்ள புத்திரன் பிறப்பான்.

"दुकूलपट्टकौशेय भूषणादिषु दौहृदात् ।
अलङ्कारैषिणं पुत्रं ललितं सा प्रसूयते ॥"

அழகான பட்டுப் புடவைகள், உயர்ந்த ஆடை ஆபரணுதிகளை அணிந்துகொள்ள ஆவல் ஏற்பட்டால் அவளுக்குப் பிறக்கும் குமாரன் தன் மேனிக்கு விசேஷ அலங்காரங்களைச் செய்து கொள்ளுவதில் விருப்பம் உடையவனுகவும், சிருங்கார சேஷ்டை பார்வைகளைக் கொண்டவனுயும் இருப்பான்.

"आश्रमे, संयतात्मानं धर्मशीलं प्रसूयते ।"

பொருள் சம்பாதித்தல் முதலிய லௌகிகப் பிரவிருத்திகளில் பற்றற்று துறவிகளாய் ஞானிகளாய் விளங்குபவர்கள், ஸன்னியாசிகள், தர்மங்களை உபதேசிக்கும் ஆசார்யர்கள் முதலியவர்களை அவர்கள் வசிக்கும் ஆசிரமங்களுக்குச் சென்று பார்க்கப் பிரியம் மசக்கை காலத்தில் ஏற்பட்டால் அவளுக்கு லோகோபகாரியான தர்மசீலனுன ஸத்புத்திரன் ஜனிப்பான்.

"देवताप्रतिमायां तु प्रसूते पार्षदोपमम् ।"

புண்ணிய க்ஷேத்ரங்களைத் தரிசனம் செய்வதற்குப் பிரியம் ஏற்பட்டால் அரசாங்க அமைச்சர்கள்போல் உன்னத பதவி வஹிக்கும் குமாரன் உண்டாவான்.

"दर्शने व्यालजातीनां हिंसाशीलं प्रसूयते ।"

மிருகக் காட்சிசாலைகளுக்குச் சென்று அங்கே பசுமாடுபோன்ற ஸாத்வீக பிராணிகளைப் பார்க்க விரும்பாமல் சிங்கம், புலி போன்ற குரூர மிருகங்களை மட்டுமே பார்ப்பதில் அபிலாஷை உண்டானால் அவளுக்குப் பிறக்கும் பையனும் பிறரை ஹிம்சிக்கும் ஸ்வபாவம் உள்ளவனாய் இருப்பான்.

"गोधामांसाशने पुत्रं सुषुप्सुं धारणात्मकम् ।"

மாமிசங்கள் சாப்பிடும் பழக்கமுள்ள ஸ்திரீக்கு உடும்பு மாமிசம் பழக்கம் இல்லாவிட்டாலும் உடும்பு மாமிசத்தை தனித்துச் சாப்பிட விசேஷ விருப்பம் ஏற்பட்டால் அவளுக்கு தமோகுணம் அதிகமுள்ளவனாகவும் அதிகம் தூக்கத்தில் ஈடுபாடுள்ளவனாகவும் தான் பிடித்த கொள்கையிலேயே விடாப்பிடிவாதம் உடையவனாகவும் உள்ள பிள்ளை பிறப்பான்.

"गवां मांसे तु बलिनं सर्वक्लेशसहं तथा ।"

காளை மாட்டுப் புலால் சாப்பிட விசேஷ ஆசை ஏற்பட்டால் அவளுடைய குமாரன் உடல் வலிமை மிக்கவனாகவும் கஷ்டங்களைப் பொறுத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் உள்ளவனாகவும் இருப்பான்.

"माहिषे दौहृदाच्छूरं रक्ताक्षं लोमसंयुतम् ।"

எருமை மாமிசத்தைப் புசிக்க ஆவலுண்டானால் சிவந்த கண்ணுள்ளவனாகவும் உடல் பூராவும் அடர்த்தியான ரோமம் உடையவனாகவும் இருப்பான்.

"वराहमांसात् स्वप्नालुं शूरं संजनयेत् सुतम् ।"

பன்றி மாமிசத்தைப் புசிப்பதில் விருப்பம் உண்டானால் அவளுடைய குமாரன் அதிகத் தூக்கமுள்ளவனாகவும் சூரனாயும் ஆவான்.

"मार्गात् विक्रान्तजङ्घालं सदा वनचरं सुतम् ।"

மானின் மாமிசத்தைச் சாப்பிடத் தனி அபிலாஷை ஏற்படுபவளின் புத்திரன் வெகு விரைவாக நடக்கும் சக்தி உள்ளவனாகவும் காடுகளைப் பார்ப்பதற்குப் பிரியமுள்ளவனாகவும் இருப்பான்.

"सृमराद्विग्नमनसं नित्यभीतञ्च तैत्तिरात् ।"

காட்டெருமை மாமிசம் சாப்பிட அபூர்வ ஆசை ஏற்பட்டால் பொதுவாக நல்லோர்களை வெறுக்கும் இயல்புடையவனாக இருப்பான். தித்திரிப் பக்ஷி மாமிஸம் உண்ண விருப்பப்பட்டால் பையன் பயந்தாங்குளியாக இருப்பான்.

குறிப்பு:—உலகில் மனிதர்களுடைய மனப்பான்மைகள் எண்ணற்றவை. காலதேச பேதங்களினால் மனப்பான்மைகள் மாறுபடுவது சகஜம். மேலும், மசக்கை காலத்தில் அந்த நாரீக்கு அவளுடைய ஸ்வபாவத்திலும் பழக்கத்திலும் இல்லாத புதிய புதியதான விசேஷ விருப்பு வெறுப்புகளும் உண்டாகின்றன. இந்த விசேஷங்களுக்குக் காரணத்தை ஸுச்ருதர் சொல்லுகிறார்.

"कर्मणा चोदितं जन्तोर्भवितव्यं पुनर्भवेत् ।
यथा तथा दैवयोगात् दौर्हृदं जनयेद्धृदि ॥"

பிறக்கப்போகும் சிசுவினுடையவும் அதன் பெற்றோர்களுடையவும் பூர்வ ஜன்மங்களில் செய்த கர்மாக்களின் பலன்கள் இந்த ஜன்மத்தில் எப்படி அநுபவிக்க வேண்டுமோ அவைகளை அநுசரித்து அந்த சிசு தாயின் கர்ப்பத்திலிருக்கும்போது அவளுடைய ஹிருதயத்தில் விருப்பங்களையும் வெறுப்புகளையும் தூண்டுகின்றன. ஆதலால் மசக்கை உண்டாவதற்குக் காரணம் ஜென்மாந்தரீயமான கர்மாதான்.

எல்லாவிதமான மசக்கை விசேஷங்களையும் அதனுடைய பலாபலன்களையும் சொல்ல சாத்தியப்படாது. ஆதலால் எல்லாவற்றுக்கும் பொதுவாக ஒரு ஸூத்ரம் சொல்லுகிறார் ஸுச்ருதர்.

"अतोऽनुक्तेषु या नारी समभिध्याति दौर्हृदम् ।
शरीराचारशीलैः सा समानं जनयिष्यति ॥"

உதாரணமாகக் காட்டுவதற்கு சில மசக்கை விசேஷங்களுக்கு இங்கு பலன்கள் கூறப்பட்டன. அதுபோல் மசக்கையில் எவ்விதமான புதிய தோற்றங்கள் தோன்றுகின்றனவோ அதற்கேற்றபடி பிறக்கும் குழந்தைக்கு சரீர ஆகிருதியும் நடத்தைகளும் மனப்பான்மைகளும் உண்டாகும் என்பது அநேகமாக நிச்சயம்

குறிப்பு—கர்ப்பிணிக்கு மசக்கை என்பது அவளுடைய ஏதோ பிடிவாதம் என்று எண்ணவேண்டாம். ஆனால் அவளுக்கு எவ்வித மசக்கைகள் ஏற்படுகின்றனவோ அவசியம் அவைகளை நிறைவேற்றவே வேண்டும். கர்ப்பத்திற்கு இடையூறு செய்யக் கூடியதான மசக்கைகளும் சில ஏற்படலாம். அப்படிப்பட்ட மசக்கைகளை கவனித்துத் தாயாருக்கு கர்ப்பத்துக்குக் கெடுதல் விளையக்கூடிய இந்த அம்சங்களை "விவேகத்தினால் மாற்றிக்கொள்ளம்மா" என்று பெரியவர்கள் சமாதானம் சொல்ல வேண்டும். கர்ப்பத்துக்குக் கேடு சிறிதும் வராதபடி கொஞ்சம் மாற்றியும் அந்த மசக்கைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் தாயாருக்குப் பூர்ண சந்தோஷம் ஏற்படும்.

சில குழந்தைகள் பிறக்கும்பொழுதே அங்க ஊனங்களோடும் கூடக் குறைவான அங்கங்களுடனும் பிறப்பதற்கு முக்கிய காரணம் கர்ப்பு

காலத்தில் மசக்கையினால் ஏற்படும் அன்னத்வேஷம், வாந்தி, உமட்டல், தூக்கம் முதலிய கஷ்டங்களைப் போக்குவதற்கு கர்ப்பிணி ஸ்திரீகள் சாப்பிடும் சில patent மருந்துகள்தான் என்று வெளிநாட்டில் டாக்டர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

ஆயுர்வேதம் குழந்தைகளின் பிறவி ஊனங்களுக்கு மருந்துகளைக் காரணமாகச் சொல்லுவதாகத் தெரியவில்லை. தாயின் மசக்கைகளை நிறைவேற்றாதது காரணம் என்று ஆயுர்வேதம் தெளிவாகச் சொல்லு கிறது. மேலும் பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் சரீரவாகு மனப்பான்மை முதலிய பல விசேஷங்களைத் தாயாரின் மசக்கையிலிருந்து முன்பதாகவே அறிந்துகொள்ள முடியும் என்று பல உதாரணங்களைக் காட்டுகிறது ஆயுர்வேதம்.

சில கர்ப்பிணிகளுக்கு எவ்விதமான புதிய தௌஹ்ருதம் (விருப் பங்கள்) தோன்றாமலும் இருப்பது உண்டு. அது ஒரு உத்தம குணமே. ஆயினும் கர்ப்ப புஷ்டிக்காக கர்ப்பிணிக்கு விசேஷமான ஆஹாரமும் ஔஷதங்களும் கொடுப்பதுபோல அவளுக்கு தேவாலய தரிசனம், புண்ணிய தீர்த்த ஸ்நானம் தார்மிகமான நூல்கள் படிக்கச் செய்வது இவைகளையும் செய்துவைத்தால் அவளுடைய வம்சம் உத்தமமாக விளங்கும். ★

மின்னல் எப்படித் தாக்குகிறது?

மின்னல் மனிதனைத் தாக்கும் விதத்தை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்: அவை (i) நேரடித் தாக்குதல்; (ii) பக்கப் பாய்வு; (iii) தொடர்புப் பாய்வு; (iv) 'தப்படி' மின்னழுத்த விளைவு.

(i) நேரடித் தாக்குதல்: உயரமான மரங்களோ கட்டிடங்களோ அதிகம் இல்லாத பகுதியில் தனித்தோ கையில் குடை போன்றவற்றோடோ நிற்கும் மனிதனை மின்னல் நேரடியாகத் தாக்குவது இவ் வகையில் சேரும். நான்கைந்து பேராகச் சேர்ந்து நின்றுகொண்டிருந்தால், ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவரைத் தாக்குவதும் உண்டு. தலையில் நேராகத் தாக்கினால், தாக்கிய இடத்திலும், பிறகு உள்ளங்காலிலும் தீப்புண்களை ஏற்படுத்துகிறது; உடனடி மரணமும் சம்பவித்துவிடும். கையில் இருக்கும் குடைபோன்றவற்றினூடே பாய்வதானால், மின்சாரம் உடலின் புறப்பகுதி வழியே பாய்ந்து பூமியை அடைகிறது. அவ்விதம் நேருவதானால் தலைமயிர், தாடி, மீசை இவை தீய்ந்துவிடும்; ஆடைகள் தீப்பற்றிக் கொள்ளக்கூடும். உடலின் தோல் பகுதி வழியே பாய்வதனால், உடலில் அணிந்திருக்கும் நகைபோன்ற உலோகங்கள் உருகிவிடுவதுகூட உண்டு! மேலும் தோலில் இருக்கும் ஈரம், வியர்வை முதலியன விரைவாக ஆவியாகி அணிந்திருக்கும் ஆடை, கால்ஜோடு இவற்றைக் கிழித்துக்கொண்டு வெளிவருவதும் உண்டு.

இந்த மின்சாரம் பாயும் நேரம் என்னவோ, ஒரு விநாடிக்கும் குறைவுதான். பாய்ந்த 10^{-5} நொடிவரை (ஒரு நொடியில் பத்தாயிரத்தில் ஒரு பங்கு) மின்சாரத்தின் அளவு சுமார் 1000 ஆம்பியர்கள் இருக்கும் என்றும், ஆனால் உடனே அதன் அளவு சுமார் 4 ஆம்பியருக்குக் குறைந்துவிடுவதாகவும் வல்லுநர்கள் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.

(ii) பக்கப் பாய்வு: மரத்தடியில், ஆனால் மரத்தில் படாமல் நின்றுகொண்டிருப்பவரை மின்னல் தாக்குவது இந்த வகையில் சேரும். உண்மையில் வானிலிருந்து வரும் மின்னல் அந்த மரத்தின் உச்சியில்தான் இறங்குகிறது; ஆனால் அந்த மின்சாரம் மரத்தின் ஊடே பூமிநோக்கி வருகையில் மரத்தின் அடிப்பாகம் அதிகத் 'தடை'யைத் தருகிறது. அதனால் ஏற்படும் 'மின்னழுத்த வீழ்ச்சி' மரத்துக்கும் பக்கத்தில் நிற்கும் மனிதனுக்கும் இடையே இருக்கும் காற்றின் தடையினால் ஏற்படக்கூடிய 'மின்னழுத்த வீழ்ச்சி'யைவிட அதிகமாக இருக்கிறது; அதனால் மின்சாரம் மரத்தின் பக்கவாட்டிலிருந்து காற்றைக் கிழித்துக்கொண்டு ஒரு குட்டி மின்னலாக மனிதனின்மேல் பாய்ந்து பூமிக்குள் இறங்கிவிடுகிறது. சற்று எளிமையாகச் சொல்ல வேண்டுமானால் மின்சாரத்துக்கு மரத்தின் அடிப்பாகம் வழியே

பூமிக்குள் செல்வதைவிட, காற்றையும் கிழித்துக்கொண்டு பக்கத்தில் இருக்கும் மனிதனின் உடல் வழியாகப் பூமிக்குள் இறங்குவது எளிதாக இருக்கிறது.

இவ்வகைத் தாக்குதல் சில சமயங்களில் கடுமையான அதிர்ச்சியை மட்டும் ஏற்படுத்தி, கொல்லாமல் விட்டுவிடுவதும் உண்டு. மின்னல் தாக்கும் மரத்துக்குப் பக்கத்தில் சைக்கிளில் செல்பவரைப் 'பக்கப் பாய்வு'த் தாக்குதல் செய்த நிகழ்ச்சிகளும் நடந்திருக்கின்றன! அவ்வாறு தாக்கப்பட்டுச் சுமார் கால் மணி நேரம் சுயஉணர்வின்றிக் கிடந்த ஒருவர் பிறகு உயிர்பிழைத்துக்கொண்டார். அவர் கூறியபடி மரத்திலிருந்து ஒரு 'தீப்பொறி' பாய்ந்துவந்து அவரது சைக்கிளைத் தாக்கியதால் அவரை மின்சாரம் தாக்கிடக் கீழே விழுந்துவிட்டாராம்.

கூடாரங்களில் தங்கியிருப்பவர்களை இப்படிப் 'பக்கப் பாய்வு' தாக்கிய சம்பவங்களும் உண்டு.

வெகு பக்கத்தில் வேறு எங்கோ இடி இறங்க இருப்புக் கூரைக்குக் கீழே நின்றிருந்த ஒருவரைக் கூரையிலிருந்து திடீரென்று ஒரு பொறி கிளம்பித் தாக்கிய அதிசய சம்பவங்களும் நடந்திருக்கின்றன. அந்த இரும்பு (அல்லது உலோக)க் கூரைக்கும் பூமிக்கும் நேரடி மின் தொடர்பு இல்லாமல் இருந்தால் அவ்வாறு நேரும்.

மின்னலுக்கும் கூரைக்கும், மற்றும் கூரைக்கும் பூமிக்கும் இடையே மின்னல் அடிக்கும்போது ஏற்படும் 'கபாஸிடன்ஸ்' என்ற விளைவினால் இது ஏற்படுகிறது என விஞ்ஞானிகள் ஊகிக்கிறார்கள்.

(iii) தொடர்புப் பாய்வு: ஒருவர் மின்னல் தாக்கும் மரம் முதலியவற்றை நேரடியாகத் தொட்டுக்கொண்டிருப்பதால் அவரது உடலில் மின்சாரம் பாய்வது இவ்வகையில் சேரும்.

பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பு ருஷியாவில் நடந்த சம்பவம் இது; இடியுடன் மழை பெய்யும் சமயத்தில் இரு பெண்கள் உயரமான ஒரு ஸ்ப்ருஸ் மரத்தின் அடியில் ஒதுங்கினார்கள். ஒருத்தி மரத்தின்மேல் தன் முதுகையும் தலையையும் சாய்த்தபடி நின்றாள். மற்றொருத்தி, மரத்தில் ஒரு கையை வைத்தபடி நின்றுகொண்டாள். பாழும் இடி இவர்கள் நின்றிருந்த மரத்தைத் தாக்கியது. விளைவு—? முதலாமவள் ஸ்தலத்திலேயே மரணம் அடைந்தாள். மற்றவள் பிழைத்துக்கொண்டாள். இறந்தவளைப் பரிசோதித்தபோது அவளது பின்தலையில் சுமார் 2 அங்குல நீள-அகலத்துக்குத் தோல் கருகிப்போயிருந்தது தெரிந்தது. மரத்திலும் அந்தப் பெண்ணின் உயரத்துக்கு மேலே உள்ள மரப்பகுதியின் முழு உயரத்துக்கும் சுமார் 2 அங்குல அகலத்துக்கும் பட்டை கருகியிருந்தது. உயிர் பிழைத்த பெண்ணின் நினைவு திரும்புவதற்குச் சுமார் கால் மணி நேரம் ஆயிற்று. உடலின் அடிப்பாகத்தில்

சுமார் 2, 3 மணி நேரம் அவளுக்கு உணர்ச்சியே இல்லே. அங்கங்கே சிறுசிறு தீப்புண்கள் வேறு. ஆனால் பத்து நாட்களில் அவள் முற்றும் குணம் அடைந்துவிட்டாள்.

சுவையான ஓர் அம்சம் என்னவென்றால், உயரமான வீடுகளில் இருக்கும் இடிதாங்கியிலிருந்து பூமிக்குச் செல்லும் கம்பியை மின்னல் தாக்கும்போது தொட்டால் உயிருக்கு ஆபத்து நேரிடாதாம். காரணம் கம்பியின் 'தடை' உடலின் 'தடை'யைவிட மிகக் குறைவாதலால் பெரும்பான்மையான மின்சாரம் அதன் வழியே பூமிக்குப் பாய்ந்து விடும். அதற்காக யாரும் இதைச் சோதித்துப் பார்க்கக் கிளம்பி விடாதீர்கள்!

(iv) 'தப்படி' மின் அழுத்த விளைவு: சற்றுத் தொலேவில் இருக்கும் ஒரு மரத்தின்மீது இடி விழும்போது, சற்றுக் கரடுமுரடாயிருக்கும் ஈரத் தரையில் அந்த மரத்தை நோக்கியோ, அதற்கு எதிர்த் திசையிலோ நாம் நடந்து செல்வதாக வைத்துக்கொள்வோம். பூமியினுள் பாயும் மின்சாரம் பூமியினூடே சுற்றுப்புறத்தில் பரவுகிறது. அப்போது நாம் வைத்திருக்கும் ஒரு தப்படியில், இரண்டு கால்களுக்கும் இடையே ஒரு 'மின்னழுத்த பேதம்' (P.D.) உண்டாகிறது. இதனால் மின்சாரம் பூமியிலிருந்து ஒரு கால் வழியே பாய்ந்து மற்றொரு கால் வழியே திரும்பிவிடுகிறது. அதனால் தாக்கப்பட்டவரின் கால்கள் உணர்விழக்க கீழே அவர் விழுவார். பெரும்பாலும் இதனால் மனிதருக்கு உயிராபத்து ஏற்படுவதில்லே. ஏனென்றால் காலிலிருந்து காலுக்குப் பாயும் இந்த மின்சாரப் பாதையில் இதயம் சம்பந்தப்படாமல் தப்பிவிடுகிறது. ஆனால் நான்கு கால் பிராணிகளின் கதி வேறு. அவற்றின் பின்கால்கள் வழியாகப் பாயும் மின்சாரம் முன் கால் வழியாக (அல்லது முன் கால்களிலிருந்து) பின்னங்கால்களுக்குப் போகும். அப்போது மின்சாரம் இதயத்தைக் கடந்து செல்லவேண்டியிருப்பதால் இதயம் செயலிழந்து பிராணிகள் இறக்க நேரிடும்.

சாவு எப்படி நேருகிறது?: மின்னல் தாக்குவதால் ஏற்படும் சாவு இரு முக்கிய காரணங்களால் நிகழலாம் என நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள். அவை (i) இதயத்தின் தசை நார்கள் செயலிழந்ததால்; (ii) சுவாசப்பைகளின் இயக்கத்தைக் கண்காணிக்கும் நரம்பு மண்டலம் செயலிழப்பதால்.

இவை தவிர மின்னல் உடலில் பாயும்போது உடல் முக்கியமாகத் தோல் அளிக்கும் தடையினால் கடுமையான உஷ்ணம் அடைகிறது. ஆனால் மின்னல் பாயும் நேரம் மிகக் குறைவாதலால் இந்த உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் புண்கள் கடுமையானவையாக இருப்பதில்லே. அதனால் கடுமையான உஷ்ணத்தினால் சாவு நேரிடும் என்று சொல்ல முடியாது.

(i) இதயம் செயலிழத்தல்: நம் இதயம் இரண்டு பாகங்களாகப் பிரிந்து ரத்தத்தை அனுப்பும் பம்ப்புபோல் செயல்படுகிறது என்பதை நாம் அறிவோம். வலது பக்கத்துப் பம்ப்பு, உடல் முழுவதும் சுற்றி வருவதற்காக அதிக அழுத்தத்துடன் சுத்த ரத்தத்தை அனுப்புகிறது. இடது பக்கப் பம்ப்பு, அசுத்த ரத்தத்தை நுரையீரலுக்கு அனுப்பி வைக்கிறது. இவற்றைச் செய்யும் 'வென்ட்ரிக்கிள்'கள் தசை நார்களால் ஆனவை. அவை அனைத்தும் ஒன்றுசேர்ந்து சுருங்கும்போது தான் ரத்தத்தைக் குழாய்கள் வழியே செலுத்துவதற்குத் தேவையான 'அழுத்தம்' கிடைக்கிறது. மிகக் கடுமையான மின்சாரம் பாயும் போது அது இந்தத் தசைநார்களை ஒன்றுசேர்ந்து இயங்கவிடாமலும், அவற்றைத் தனித்தனியே தொய்வடையவும், தாறுமாருக முறுக்கிக் கொள்ளவும் செய்துவிடுகிறது. அதனுல் ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு உயிர் போய்விடுகிறது.

(ii) நுரையீரல் செயலிழத்தல்: நுரையீரல்களின் இயக்கத்தைக் கவனிக்கும் நரம்பு மண்டலத்தின் 'மையப் பகுதி' மூளையின் அடிப் பாகத்தில் இருக்கிறது. இதில் மின்சாரம் பாய்ந்தால் நுரையீரலின் இயக்கம் தடைபடும் என்ற உண்மையை மூளையில் 'மின் அதிர்ச்சி மருத்துவம்' செய்யும் மருத்துவர்கள் முன்னரே கண்டுபிடித்திருக் கிருர்கள்! எனவே மின்னலின் கடும் மி(ன்)சாரம் தலை வழியே பாயும் போது அந்த நரம்பு மையப் பகுதியைத் தாக்கி சுவாசத்தைத் தடை செய்துவிடுவதால் இறப்பு நேருகிறது.

முதலுதவி பயன்படுமா?: ஒரு சில விபத்துக்களில் சுவாசப்பையின் இயக்கம் நின்றிருந்தால், முதலுதவியாகச் செயற்கைச் சுவாசம் செய்வித்த பின்னர் மருத்துவ மனையில் பிராணவாயுவும் செலுத்தினுல் சிலர் பிழைப்பது உண்டு ஆனுல் தடைப்பட்ட ரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்ட முதலுதவி செய்வதென்பது எளிதில்லை; ஆபத்தானதுங்கூட. எனவே தேசீய முதலுதவிச் சங்கங்களின் மூலம் இத்தகைய விபத்துக்களுக்கு எவ்விதம் முதலுதவி செய்வது என்பதை நன்ருக அறிந்து கொண்டு. பின்னர் மின்னல் விபத்து ஏற்படும் காலத்து அவற்றைக் கவனத்துடன் செயல்படுத்துவதே நல்லதாகும்.

மின்னல் தாக்கிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொளச் சில எளிய வழிகள்: இடி மழை பெய்யும் காலங்களில் பொட்டல் வெளிகளில் தனித்து நிற்கக்கூடாது. கிட்டத்தட்ட நம் உயரத்தின் வர்க்கம் (Square) அளவுள்ள (அதாவது உயரம் 6 அடி என்ருல் $6 \times 6 = 36$ அடி) தூரத்துக்கு மின்னலை நம்மை நோக்கி இழுக்கும் சக்தி நம் உடலுக்கு உண்டு. வேறு வழியில்லை என்ருல் நிற்காமல் உட்கார்ந்து கொண்டு விடலாம். அது உயரத்தையும் ஆபத்தையும் குறைக்குமில்லையா? கையில் குடையோடு நிற்பது இன்னும் ஆபத்தானது. சாவதைவிட மழையில் நனைந்து ஜலதோஷம் பிடிப்பதில் தவறில்லை!

வாகனங்களின்மீதோ, உயரமான இடங்களின்மீதோ ஏறி நிற்ப தையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

கண்டிப்பாக மழைக்காக மரத்தடியில் ஒதுங்க வேண்டாம். நாலைந்து பேராக இருந்தால் ஒருவருக்கொருவர் போதிய இடை வெளி விட்டு நிற்பது நல்லது. வீட்டிலும் சரி, வெளியிலும் சரி, பெரிய உயரமான உலோகப் பொருள்களுக்கு அருகில் நிற்காதீர்கள். கூடாரங்களில் தங்க நேர்ந்தால் கூடாரத்தின் நடுக் கம்பத்திலிருந் தும், ஈரமான கூடாரத் துணியிலிருந்தும் பாதுகாப்பான தூரத்தில் இருக்கவேண்டும்.

ஆதாரம் - மஞ்சரி.

★

சிறுவனின் மெலிந்த தோற்றம்

சிறுவர்கள் மெலிந்திருக்கப் பல காரணங்கள். சில சிறுவர்கள் தாய்வழியிலோ தந்தைவழியிலோ மெலிந்திருப்பவர்களைக் கொண்டவர் களாக இருக்கக்கூடும். இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு எத்தனை அதிக உணவு கொடுக்கப்பட்டபோதிலும் நோயோ அச்சமோ இல்லாமலிருந் தாலும் வளர்வதில்லை. சத்துள்ள உணவுகளையும் அவர்கள் விரும்பி ஏற்பதில்லை. தேகவாகே இதற்குக்காரணம். மற்ற வகைகளில் ஆரோக் கியமாயிருப்பின் கவலைப்படாமலிருக்கலாம். சியவனப்ராசம் காலைமாலை ஒருவேளை தொடர்ந்து கொடுத்துவர நல்லது. சந்தன பலாலாக்ஷாதி தைலம், அல்லது பாலலாக்ஷாதி தைலம் தேய்த்து அப்பியங்கம் செய்விக்கக் காங்கை குறையும். உடல்பூசி நிறைவுபெறும்,

சில சிறுவர்களிடம் பிடிவாதம் உண்டு. தாய் அதிக உணவு உட் கொள்ள நிர்ப்பந்திக்கும்போது எதிர்மறை உணர்ச்சியின் உந்துதலால் அளவில் குறைந்தே உண்ணக்கூடும். பிடிவாதம் வலுக்க இடமளிக் காமல் தன்போக்கில் விடுவது இங்கு உதவும். தாயோ தந்தையோ தன்னைத் தனியே விட்டுச்செல்லும் உணர்ச்சி, அக்கா தங்கை, அண்ண தம்பி இவர்களிடம் போட்டி பொறாமை, பூசல் இவைகளால் மன அமைதிக் குறைவு ஏற்பட்டுப் பசி குறையும். அதனால் மெலிவு அதிகமாகும். இத்த கைய மன உளைச்சல்களுக்கு உட்படும் சிறுவர்கள் எடை அதிகமாகாமல் இருப்பதும் களைப்பையும் ஆத்திரத்தையும் மாற்றிக் காட்டுவதும் உண்டு. இங்கு பிடிவாதம் போட்டி பூசல் வளராமல் இருக்கும்படி சூழ்நிலையை மாற்றுவதோ, மாறியுள்ள வேறு சூழ்நிலைக்குச் சிறுவனை மாற்றுவதோ நல்லது. பாலலாக்ஷாதி தைலத்தால் அப்பியங்கம் மன உறுத்தலைக் குறைக்கும். அச்வகந்தாதி லேகியம், அரவிந்தாஸவம், பிரவாளபஸ்ம போன்றவை நரம்பு பலத்திற்கு ஏற்றவை.

சில சிறுவர்களுக்கு ஒரே வேளையில் அதிக உணவு உட்கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படுவதுண்டு. அவனுக்கு அடிக்கடி கவனித்து உணவு கொடுப்பதும் அன்னத்துவேஷம் வராதிருக்க மாற்றுணவுகள் கொடுப்பதும் நல்லது ஜீர்ணசக்தி கிரமமாக வளரவும் அதிக அளவில் உணவை ஏற்கவும், லேசான தேகப்பயிற்சி, சாப்பிட்டதும் சிறிது தூரம் உலாவி வரச் செய்தல். உணவுடன் சூடான வென்னீர் பருகும்படி செய்தல், நாவரட்சிக்கு வென்னீரையே கொடுத்தல் இவை உதவும். வில்வாதி லேகியம், தசமூலாரிஷ்டம், திராக்ஷாரிஷ்டம், மஹா வில்வாதி லேகியம் இவை இந்நிலையில் நன்கு உதவும்.

காலையில் நல்ல பசி உள்ள குழந்தையாயின் வெண்ணெய்யுடன் ரொட்டி ஓரிருதுண்டங்கள் சாப்பிடச் செய்து மேல் பால் கொடுக்கலாம். காபி டீ போன்ற ஜீர்ண சக்தியைக் குலைக்கும் பானங்களை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கொடுக்காமலிருப்பது இவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. மழை குளிர் காலங்களைத் தவிர மற்ற நாட்களில் பழைய நீரூட்டிய அன்னம், நீராரம், தயிர், மோர் கலந்துகொடுக்கத் தானே எடை கூடும். போடுபவருக்கும் சாப்பிடுபவருக்கும் 'அந்தஸ்து' என்ற சனியன் குறுக்கிடக் கூடாது. இட்டிலி, தோசை போன்ற மாப்பண்டங்கள் காலை வேளை உணவிற்கு ஏற்றவை அல்ல. கோதுமைக் கஞ்சி, சோளப் பொரி-கோதுமைப் பொரிக்கஞ்சி பால் அல்லது தயிர் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். கிழங்கு முற்றிய காய்கறிகள் நீக்கி லேசான எண்ணெய் தாளிதத்துடன் கூடிய கறிகாய் உணவு வகைகளுடன் உணவைப் படிப் படியாக அதிகரிக்கச் செய்யவேண்டும்.

பசி குறைவாயுள்ளவனுக்குக் காலை வேளையில் வெண்ணெய் கூடச் சேரிக்காமலிருக்கலாம். வெண்ணெய்யுடன் தேன் ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்துச் சாப்பிட இக்குறை அகலும். பால் வெண்ணெய் முதலியவை வெறும் வயிற்றில் ஒத்துக்கொள்ளாதவர் சிறிது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கமும் நிர்ப்பந்தமாகக் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் அமைத்துக் கொடுப்பது நல்லது. எத்தகைய ஓய்வு நல்ல தென்பது அந்தந்தப் பையனின் உடல் - மனோநிலைகளைப் பொறுத்தது. பள்ளி செல்லாத மாணவனானால் பகலில் ஓரிரு மணி நேரம் தூங்கி விழிப்பது நல்லது. பள்ளி செல்பவனும் விடுமுறை நாளில் இப்படி நிர்ப்பந்தமாக ஓய்வு எடுப்பது நல்லது.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து மெலிந்த தேகவாகுள்ளவனாயிருந்து வளர வளர ஒரே சீராக எடை கூடி, வேறு தொல்லையற்றிருந்தால் அவனைப்பற்றிக் கவலைப்படாமலிருப்பதே நல்லது.

★

எள்ளு

இந்தியாவில் பெருமளவில் பயிரிடப்பெறும் ஒரு சிறு செடியின் விதை இது. ஓராண்டு கால வாழ்வுள்ள இதன் செடி 1 - 2 அடி உயரம் வளரும். விதையின் நிறத்தைக்கொண்டு மூவகைப்படும். வெள்ளை எள்ளு, செவ்வெள்ளு, கரு எள்ளு என. செவ்வெள்ளு ராம்தில் என இந்நாட்களில் அதிகம் பயிரிடப்பெறுகிறது. வெள்ளை எள்ளில் எண்ணெய் அதிகம். எனினும் கருப்பு எள்ளும் அதன் எண்ணெய்யுமே அதிகம் உணவுப் பொருளாகவும் மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்பெறுகிறது. விதையிலிருந்து 50-60 சதவிகிதம் எண்ணெய் எடுக்க முடிகிறது.

சுவையில் லேசான கசப்பு துவர்ப்புடன் கூடிய இனிப்புடன் ஜீர்ண நிலையில் இனிப்பாக மாறும் தன்மையுடன் கூடியது. உடலுக்கு நெய்ப்பும் சூடும் தரக்கூடியது. உடலைக் கனக்கச் செய்யும். தோலுக்கும் பற்களுக்கும் கேசங்களுக்கும் உறுதி தரக்கூடியது. உறுப்புகளுக்குப் பலமும் சுறுசுறுப்பும் தரும். வேக்காளத்தைக் குறைத்து அசதியைப் போக்கித் தசைகளுக்குப் புத்துயிர் ஊட்ட வல்லது. மூளைக்குத் தெளிவைத் தரும். நல்ல பசியைத் தூண்டும். மலத்தை இறுக்கும். வாயுவால் ஏற்படும் திமிர்ப்பு, விறைப்பு, வலி முதலியவைகளைக் குறைக்கும். ஸ்திரீகளின் கர்ப்பாசயத் துவாரத்தில் ஏற்படும் வரட்சியால் ஏற்படும் வலியைக் குறைக்கும்.

எள்ளு நல்ல உணவுப் பொருள். எள்ளுப்பொடி சேர்ந்த அன்னம் வயிற்றில் ஏற்படும் கொதிப்பு இசிவு வலி இவைகளைப் போக்கும். நல்ல பலம் தரக்கூடியது. வெல்லப் பாகுடன் இதைக்கூட்டி எள்ளுருண்டை, கொழுக்கட்டை முதலிய தின்பண்டங்கள் தயாரிப்பர். எள்ளை உணவில் சேர்ப்பதால் தன்னலம் பாராமல் பிறர்க்காக உழைக்கும் மனப்பான்மை வளரும் என்பர். மன வெறியை அடக்க வல்லது.

எள்ளையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்து இடித்து வாயில் வெகுநேரம் வைத்திருந்து குதப்பி துப்ப வாய்ப்புண் ஆறும்.

எள்ளை இடித்துத் தூளாக்கி வெண்ணெய்யுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட ரத்த மூலத்திலிருந்து ரத்தம் விழுவது நிற்கும். மலம் சிக்கலில்லாமல் வெளியாகும். மூலவேதனை குறையும். பற்கள் எகிறுகள் தாடை இவைகளில் பலக்குறைவுள்ளவர் விதையை மென்று குதப்பிக்கொண்டிருப்பதாலும் நல்லெண்ணெய்யை வாயிலிட்டுக் குதப்பிக் கொண்டிருப்பதாலும் நன்மை பெறுகிறார்கள். மூளைக்கனைப்புள்ளவர்கள் எள்ளை அதிகமாக உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. அதிக அளவில் சிறுநீர் வெளியாகும் நீரழிவு நோயில் எள் கலந்த உணவு நீரின் அளவைக் குறைக்கிறது. பலத்தைத் தருகிறது. சிறு நீருடன் சீழ் அதிக அளவில் வெளியாகுபவர்களும் இதனால் நன்மை அடைவர்.

மாதவிடாய் சரியே ஆகாத மாதர்களும், வயது வந்தும் பூப்படையாத கன்னியரும் மாதவிடாய் காலங்களில் கடும் வயிற்றுவலியால் துன்புறு பவர்களும், பிரசவித்த பின் தாய்ப்பால் குறைவாக உள்ளவர்களும் எள்ளுடன் கூடிய உணவால் நல்ல பலன் பெறுவர். எள்ளை ஊறவைத்த ஜலத்தைச் சாப்பிட உதிரச் சிக்கலைப் போக்குகிறது எள்ளையும் கருஞ் ஜீரகத்தையும் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட உதிரச்சிக்கல் வலி குறைகிறது. எள்ளுருண்டை, எள்ளும் உளுந்தும் சேர்ந்த கொழுக்கட்டை இவைகளைத் தொடர்ந்து கொடுக்க பூப்பு சீக்கிரம் ஏற்படுகிறது. ஒரு பிடி எள்ளை இடித்துத் தூளாக்கி வென்னீரில் கலந்து அகண்ட பேஸினில் விட்டு இதமான சூட்டில் இடுப்புமாத்திரம் நனையும்படி (கால்களை வெளியே வைத்து) உட்கார்ந்திருக்கச் சூதகக் கட்டு வலி நீங்கும். எள்ளின் கஷா யத்தால் இடுப்பு அடிவயிறுகளில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். விதையைத் தூளாக்கித் தனித்து 6·7 டெஸிக்ராம் அளவு பனை வெல்லத்துடன் உட் கொள்ளக்கொடுப்பதும் உண்டு. பனைவெல்லம் எள்ளு கருஞ்சீரகம் இம் மூன்றும் மாதவிடாய் காலத்திய வலி கடுப்பு உதிரச்சிக்கல் பலவகை களில் உதவுகின்றது.

எள்ளை அதிக அளவில் உணவாகப் பயன்படுத்தும்போது சில கேடு களும் விளையும். இது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகக் கூடியதல்ல. ஆகவே அஜீர்ண உபத்திரவங்கள் வருமளவிற்குத் தொடர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது. காரமான மருந்துகள் ரஸம் கந்தகம் பாஷாண வகை சேர்ந்தவை இவைகளை முறித்துவிடும். அத்தகைய மருந்துகளைச் சாப்பிடும்போது எள்ளையும் நல்லெண்ணெய்யையும் தவிர்க்கச் சொல்வதுண்டு. சங்கீதக் காரர்கள் விரும்பும் தொண்டையின் மென்மையையும் இனிமையையும் இது குறைத்துவிடும். வரட்சி காரணமாக அல்லாமல் கரப்பான் முதலிய வைகளால் தோலில் ஏற்படும் அரிப்பு சினப்பு இவைகளை இது அதிகப் படுத்தும்.

எள்ளின் எண்ணெய்க்கும் இத்தனை குணங்களும் உண்டு. உள்ளுப யோகத்தைப் போல மேலுபயோகத்தில் இதன் சிறப்பு அதிகம். சீக்கிரம் தோலின் வழியே ஊடுருவி கொழுப்பு வியர்வை பித்த கோளங்களின் அழற்சியையும் அயர்வையும் போக்கி வியர்வையைச் சரியே வெளியாக்கி தசைகளில் தேவையற்ற மலப்பொருள்கள் தங்காமல் அகற்றித் தசை களுக்குப் பலமும் தோலுக்கு மென்மையும் காந்தியும் மயிர்க்கால்களுக்குத் திடமும் கேசங்களுக்குக் கருமையும் தருவதால் எண்ணெய்க் குளிக்கு மிக ஏற்றதாகின்றது. உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பால் ஏற்படும் நரம்பு முறுக்கு தசை இசிவு முதலானதைத் தளர்த்திச் சுறுசுறுப்பும் புத்துணர்ச்சியும் தரும் அப்பியங்கத்திற்கு இது முக்கிய சாதனமாகிறது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி, தசைகளுக்குப் பலம், தோலுக்கு மென்மை பளபளப்பு, உடலுக்கு ஆரோக்கிய உணர்ச்சி இத்தனையும் நல்லெண்ணெய்க்குளியால் ஏற்படு கிறது. இதைத் தினமும் தலைக்கும் கால்களுக்கும் காதுக்குமிட்டுத்

தேய்த்துக் குளிக்க ஆரோக்கியம் நிலைக்கிறது. ஒரு வருஷத்திற்கு இரண்டு வயது கூடும். இக்காலத்திய தளர்ச்சி எண்ணெய்க்குளி தவறாது செய்து கொள்பவர்களை வந்தடைவதில்லை. காங்கை, வரட்டிருமல், மூயாச்சளி, தலைவலி, காதுவலி முதலியவை பாதிப்பதில்லை.

பித்த நீர் கொதித்து ஏற்படும் அக்கி, கஞ்சிக் கொப்புளம், கரப்பான், மேகநீர் ஊரல் போன்ற சில தோல் நோய்களிலும் காரமான மருந்துகள் சாப்பிடும்போதும் நல்லெண்ணெய் நீக்கச் சொல்வது வழக்கம். இந்த எண்ணெய் உஷ்ண குணமுள்ளதால் தோலில் பித்த அழற்சியை அதிகப் படுத்திக் கசிவை அதிகமாக்கும். வேக்காளம் அதிகமாகும். மருந்து களின் சக்தியையும் முறிக்கும். இத்தகைய விசேஷ நிலைகளில் தவிர மற்றபோது இதன் உபயோகம் வைத்தியரின் உதவியை நாடும் நிலைகளை அடிக்கடி ஏற்படுத்தாது. வைத்தியருக்குக் கொடுப்பதை வாணியருக்குக் கொடு என்ற பழமொழி இன்னும் அனுபவத்திலுள்ளதே. எண்ணெய்க் குளி தவறாதவர்களைவிட எண்ணெய்க்குளியைத் தவிர்த்தவர்களே அதிகம் டாக்டர்கள் வீட்டில் காணப்படுகின்றனர்.

★

கூகைக்கிழங்கு - ஆரோரூட்மா

மஞ்சள் இனத்தைச் சார்ந்த இந்தச் செடியின் கிழங்கு சிறந்த உணவுப்பொருளாகும். இந்தியாவின் பல பாகங்களில் இது பயிரா கிறது. முக்கியமாக தென்கன்னடம் மலையாளம் ஹிமாலயப் பிரதேசம் பீஹார் பகுதிகளில் அதிகம் விளைகிறது. இதிலுள்ள மாச்சத்தும் இனிப்பும் கோந்தும் வயிற்றுப் போக்குள்ள நிலைகளில் ஏற்ற உண வாக்குகின்றன. மழைக்காலங்களில் மலைச்சாரல்களிலும் அவைகளை யொட்டிய பகுதிகளிலும் தானே விளைகின்றது. ஆனி ஆடிகளில் பூத்து மழைக்காலங்களில் காய்க்கிறது. நன்கு முதிர்ந்த கிழங்கில் நிறைய மாச்சத்து கிடைக்கும். முதிர்ந்த கிழங்கை ஒடித்துப் பார்க்க நடுமையத்தில் நீலமாயும் அதைச்சுற்றி மங்கலான நீல நிறமாயும் விளிம்பில் வெண்மையாகவும் இருக்கும். நீல நிறமான வட்டத்தி லுள்ளதே நல்ல சத்து நிறைவுடன் முதிர்ந்த பகுதி. வெண்மையான பகுதியில் சத்துக் குறைவே.

இதன் கிழங்கிலிருந்து ஆரோரூட்மா தயாரிக்கிறார்கள். நன்றாக முதிர்ந்த கிழங்கைத் தண்ணீரில் கழுவித் தோலைச்சீவி அரைத்துக் கூழாக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள். ஓர் வாயகன்ற பாத்திரத்தில் நிறைய நீர்விட்டு அப்பாத்திரத்தின் வாய்க்கு மெல்லிய துணி வேடுகட்டி அத்

துணியை நீர் பரப்பின்கீழ் 1-2 அங்குலம் தழையவிட்டு துணியின்மேல் கூழைக் கொட்டித் தேய்க்க மா கீழுள்ள ஜலத்திலிறங்கி அடியில் தங்கும். மேல் தெளிந்த ஜலத்தை வெளியாக்கி அடியிலுள்ள மென்மையான மாவண்டலை வெயிலில் உலர்த்திக்கொள்ளுவர். வண்டலை இரண்டு மூன்று தடவை ஜலம் விட்டுக் கலக்கித் தெளியவைத்துப் பின் உலர்த்த மா மிக மென்மையுடன் கிழங்கு நாற்றமின்று சுத்தமாகும். இதிலும் உருளைக் கிழங்கின் மாசேர்த்துக் கலப்படம் செய்வதுண்டு. Curcuma Leucorhiza, Curcuma Montana, Curcuma Rubescens என மேலும் சில கூவைக் கிழங்கின் வகைகள் சில இடங்களில் கிடைக்கின்றன. இவைகளின் மாவும் இதே குணமுள்ளதே, இன்று இது மருத்துவ உணவாக நாடு முழுவதும் விற்பனையாகிறது.

மாவை ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதிக்கவைத்துக் கஞ்சியாக்கி வயிற்றுப்போக்கு வயிற்று வலி மிகுந்த நிலைகளில் அதிகமாகக் கொடுக்கின்றனர். கூழாக்கியும் பலகாரங்களாக்கியும் கொடுக்க ஜீர்ண சக்தி மெலிந்த குழந்தைகள் சீக்கிரம் புஷ்டி பெறுகின்றனர்.

இதன் கஞ்சி இனிப்புச் சுவையும் சீத குணமும் உள்ளது. வரட்சி தரும். புண்ணை ஆற்றும். உடலுக்குப் பலம் தரும். கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, ரத்தக் கடுப்பு, சிறுநீர் எரிச்சல், சிறுநீர் கட்டு, உள்ளெரிவு, மார்பகத்தில் எரிச்சல் வரட்சியுடன் காணும் இருமல், காங்கை இவைகளில் மிக நல்லது. வாயுவை மேல்நோக்கியும் கீழ்நோக்கியும் ஏப்பம், கீழ்வாயு மூலமாக அகற்றி வயிற்று உப்புசம் கனத்தைக் குறைக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். குடல் புண்ணை ஆற்றி மலத்தை வெளியாக்கும். உறுத்தல் உணர்ச்சியை மட்டுப்படுத்திப் பேதியை நிறுத்தும். குறைந்த பசி ஜீர்ண சக்தி உள்ளவனுக்கு ஜீர்ணமாகும். எரிச்சல் ஜ்வரத்தைக் குறைக்கும். மேல் வயிற்றில் வாயு அழுத்தத்தால் ஏற்படும் ஹிருதய வலியிலும் ரக்த பித்தத்திலும் சிறந்தது. மூத்திரக் குண்டிக்காய் (கிட்னி) அழற்சியிலும் நீர்ப்ப்ப வீக்கத்திலும் மிகவும் ஏற்ற உணவு. நீர்த்து வெளியாகும் சுக்கிலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.

நீர்த்த கஞ்சி நோய் நிலைகளில் நல்லது. பால் அல்லது மோர் சேர்த்தும் கொடுக்கலாம். கெட்டியான கஞ்சி அல்லது கூழும் மாப் பணியாரங்களும் புஷ்டி தரக்கூடியவை.

★

ஹிருதய நோய் அபாயம்

ஹிருதய ரக்தக் குழாய்கள் அடைப்பால் ஏற்படும் அபாயம் வர வர தொத்து நோயாகப் பெருமளவு பாதிப்பது அதிகரிக்கிறது. நடு வயதினருக்கு இதனுல் ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாகிறது. இந்நோய் ஏன் இப்படி அதிகமாகிறது என்றோ எதனுல் விளைகிறது என்றோ திட்ட மாகக் குறிப்பிட முடியாத போனுலும் இதைத் தடுக்க ரத்தக் கொதிப் பைத் தரும் உணவுகளைத் தவிர்த்து சாத்வீக உணவு ஏற்பது, நல்ல தேகப்பயிற்சி, புகைப்பதை நிறுத்துவது இம் மூன்றும் முக்கியமாக உதவும்.

எத்தனை நோம் தூங்குவது? தினமும் இரவில் சராசரி ஏழு மணிக்கு மேற்படாமல் தூங்குபவர்களைவிட, பத்து மணி நேரமும் அதற்கு மேலும் தூங்குபவர்கள் ஹிருதய நோயாலோ, பக்ஷவாதம் முதலிய தாலோ அதிகம் பாதிக்கப்படுகிருர்கள். தூக்கக் குறைவு எப்படி பாதிக்குமோ அப்படியே அதிகத் தூக்கமும். இப்படி இவர்கள் 10 மணி நேரமும் அதற்கு மேலும் தூங்குவதே நோயின் அறிகுறியா அல்லது அது நோய்க்குக் காரணமா என்பதை இன்னம் தீர்மானிக்க முடியவில்லை, அதாவது வரப்போகும் நோயின் முன் விளைவாக இவர் கள் தாம் விரும்பாமலேயே தூங்குகிருர்களா? அல்லது இந்தத் தூக் கத்தை இவர்கள் விருப்பினுல் தடை செய்ய முடியுமா? தடை செய் வதால் வியாதி வராமல் தடுக்க முடியுமா? என்பது புரியவில்லை.

சிகரட்டின் புகை: புகைபிடிப்பதற்கும் புற்றுநோயுக்கும் உள்ள தொடர்பின் நெருக்கம் நன்கு புலப்படுகிறது. அதிலும் வாய், தொண்டை, அன்னக்குழாய் (ஈஸாஃபாகஸ்), க்லோமம் (பாங்கிரி யாஸ்) இவைகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கும் சிகரெட் புகைக்கும் உள்ள தொடர்பு மிக நெருக்கமுள்ளது. இரைப்பையில் வரும் புற்று நோயுடன் இத்தற்குத் தொடர்பு அத்தனை தீர்மானமாகத் தெரியவில்லை. பஸ்தி (ப்ளாடர்)யில் ஏற்படுவதுடன் உள்ள தொடர்பும் புலப்பட்டா லும் அதற்குப் புகைப்பது காரணமாகுமா என்பது தீர்மானிக்கப்பட வில்லை. புகை பிடிக்காதவர்களைவிட புகை பிடிப்பவர்களே ஹிருதயத் திற்குப் போஷணை அளிக்கும் ரத்தக்குழாய் அடைப்பால் அதிகம் அவதியுறுகிருர்கள் என்பதும் நிரூபணமாகி வருகிறது புகைபிடிப் பதை நிறுத்தியவுடன் நோயின் கடுமை குறைவதும் இதையே உறுதிப் படுத்துகிறது. மூளை - மூளையிலுள்ள ரத்த ஓட்டம் ஹிருதயத்திற்குப் போஷணை அளிக்கும் ரத்த ஓட்டம் இவ்வளவிலும் புகைபிடிப்பால் ஏற்படும் சிரமத்தை உணர முடியும் என்று முடிவாகிறது.

வெளிநாட்டில் ஒரு பெரிய சிகரெட் ஸ்தாபனம். டாக்டர்கள் நிபுணர்கள் சிகரெட் பற்றி வெளியிடும் கருத்துக்கள் அவர்களுக்குப்

பெருத்தத் தலைவலியை உண்டாக்கிற்று. சிகரெட்டால் நோய் விளைவதில்லை என்று விளம்பரம் செய்ய ஏதேனும் தகவல் கிடைக்குமா என்று தேடப் பல நிருபர்கள் அனுப்பப்பட்டார்கள். ஒரு நிருபருக்கு திடீரென அதிருஷ்டம். 15 வயது முதல் இடைவிடாமல் சிகரெட் பிடிப்பவர் தற்போது வயது 85. ஆக 70 வருஷங்கள் சிகரெட் பிடித்தும் வாழ்பவர் ஒருவர் பற்றிச் செய்தி கிடைத்தது. அவரைத் தேடிப் பிடித்து சிகரெட் கம்பெனியின் கார்யாலயத்திற்கு அழைத்து வந்துவிட்டார். நிருபருக்குப் பெரும் வெகுமதி கிடைத்தது. கிழவருக்கு நல்ல வரவேற்பு. அவரை டெலிவிஷனில் நிறுத்திப் பேட்டி காண ஏற்பாடாகியது. பேட்டிக்கு எப்போது சௌகரியம் என்று கிழவரைக் கேட்டனர். மறுநாள் மாலை சௌகர்யம் என்றார் கிழவர். கம்பெனியாரின் பரபரப்பு காரணமாக மறுநாள் காலையிலேயே பேட்டியை வைத்துக்கொள்ள நிர்ப்பந்தித்தனர். கிழவர் தாம் மறுப்பதின் காரணத்தை வெளியிட நேரிட்டது. சென்ற அறுபதாண்டுகளாகத் தினமும் காலையில் அவரை வரட்டு இருமல் வாட்டுமாம். வயது ஏற ஏற வரட்டிருமல் கடுமையாகிவிட்டதாம். இப்போதெல்லாம் விடியற்காலை ஆரம்பித்து பிற்பகல் 2 - 3 மணி வரை சரியான மூச்சுக்கூட விடமுடியாமல் வேறு உணவோ பானமோ அருந்தக்கூட முடியாமல் இருமல் வதைக்கிறதாம். எந்த மருந்திற்கும் கட்டுப்படுவதில்லையாம். மாலை வேளையில் ஏதோ சற்று நிம்மதி கிடைக்கிறதாம். டாக்டர்கள் சிகரெட்டை நிறுத்தச் சொன்னார்களாம். இவரால் அதைவிட முடியவில்லையாம். சிகரெட்டின் மேல் உள்ள இந்த ஆசையை வெளியிட டெலிவிஷன் பேட்டியை எதிர்பார்த்தாராம் அந்தக் கிழவர். சிகரெட் கம்பெனி அந்தக் கிழவரை என்ன செய்திருக்கும்?

ஹிருதய நோய் என்றவுடனேயே ஓய்வும் படுக்கையும் தான் இனிக் கதி என்று நினைப்பவருண்டு. மிகச்சில நிலைகளில் தான் பூர்ண ஓய்வு தேவை. பொதுவாக சுறுசுறுப்பாக வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்வதே நல்லது. ஹிருதய நோய் தற்காலிகமானதாய் இருக்கலாம் சோம்பலும் அதிக ஓய்வும் பொது ஆரோக்கியத்தையே குறைத்துவிடலாம்.

உடல் உழைப்போ மூளை உழைப்போ தனியாக ஹிருதய நோய்க்குக் காரணமாவதில்லை. மனோ நிலைக்கோளாறோ அதிர்ச்சியோதான் பெரும்பாலும் ஹிருதய நோய்க்குக் காரணமாகின்றது.

ஹிருதய நோயுள்ளவர்கள் நடமாடிக்கொண்டே இருந்தால் அதிக சிரமப்படுவதில்லை. வெகுநேரம் ஒரு நிலையில் நின்றுகொண்டிருந்தால் அவர்களுக்குச் சிரமம் அதிகமாகும்.

கைகளையும் கால்களையும் இயக்கிக்கொண்டே இருப்பதால் ஹிருதயத்தின் தசைகளுக்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டம் கிடைத்துக்

கொண்டே இருக்கும். ஆகவே கைகால்களை இயக்கிக்கொண்டே இருப்பது நல்லது.

புதிது புதிதாக அதிர்ச்சியும் மனக் கோளாறும் வராத பக்ஷத்தில் தானே ஹிருதய வியாதி குணமடைந்து விடுகிறது. சுவாஸாசய நோய்களும் ரத்தக் குறைவுமே பெரும்பாலான ஹிருதய நோய்க்குக் காரணம்.

ஹிருதய நோய்க்கான தனிப்பட்ட மருந்துகள் தொடர்ந்து எத்தனை நாள் சாப்பிட்டாலும் நோய் குணமடைவதில்லை. மன நிலையும் உடல் நிலையும் பொதுவாகச் சீரடைந்த பின்னரே ஹிருதயம் குணமடைகிறது.

வெறும் வயிற்றில் காலையில் காலாற உலாவி வருவது மிகவும் உதவுகிறது. கூடியவரை நடையைக் குறைக்கக்கூடாது. எதற்கும் வாஹன உதவியும் சோம்பலுமே எதிர்பாராத அதிர்ச்சியில் எளிதில் ஹிருதயம் பாதிக்கப்பெறக் காரணமாகிறது.

உடல் உழைப்பாளியின் ஹிருதயம் சோம்பி வாழ்பவனின் ஹிருதயத்தைவிட 15 ஆண்டுகளாவது யௌவன முடையதாக இருக்கும். உடல் உழைப்பு ரத்தத்தில் கொழுப்புத் தடிப்பதைக் குறைக்கும். ஹிருதய நோயே வராமல் பாதுகாக்கும். உடலை அசைக்காமல் உள்ள சோம்பேறி வாழ்வைப்போல் மனிதனைப் பலவீனப் படுத்துவதும் அழிப்பதுமான தொன்றும் உலகில் இல்லை.

★

வாழ்வின் குறிக்கோள்

அமைதியும் பண்பும் நிறைந்த சமுதாயம் வாழ்வதன் குறிக்கோளைப் பற்றிச் சிந்தித்து அதை அடைய முற்படுகிறது. சமுதாயத்திடையே சிக்கலான சூழ்நிலை ஏற்படும்போது குறிக்கோள் 'என ஒன்று தேவை என்பதையே மறந்து - நேற்று என்று ஒன்று இருந்ததில்லை; நாளை என்பதும் கிடையாது; எல்லாம் இன்றே இப்பொழுதே என வெறிகொண்டு லட்சியத்தையும் அதை அடையத்தக்க சுமுகமான பாதையையும் மதிக்காமல் சீறுகிறது. அந்நிலையில் சமுதாயமே அழிந்துவிடுமோ என்ற பீதி தோன்றுகிறது. இயற்கை இந்நிலையை நீடிக்க விடுவதில்லை. வெளித் தோன்றும் கொந்தளிப்பின் அடியில் அமைதியான சூழ்நிலையும் அமையச் செய்கிறது.

நேற்றும் நாளையும் இல்லாத சமுதாயம் முன்னேற்றமடையாது. நாளைக்கென ஏதேனும் செய்ய விரும்பும்போது அந்தச் செயல் இன்றளவில் பயன்தராமல் போகும். இதனால் திடம் குன்றாமல் நாளையை மதித்துச்

செயலாற்றத் துணிபவனே தூரதர்சி. இவனைத்தான் விஞ்ஞானி என்று உலகம் மதிக்கிறது. இன்றை மட்டும் உணரும் நாம் நாளையைப்பற்றி மதிக்காமல் பொழுதை வீணடிக்கையில் பிறருக்காக ஒருவன் தனது இன்றை வீணடித்து நாளையைப் படைக்கிருனல்லவா?

சரித்திர காலத்திலிருந்தே பிறர் நலத்திற்காகத் தன்னலத்தைப் பாராட்டாத ஒரு சிலர் முற்பட்டதால்தான் விஞ்ஞான வளர்ச்சி இந்நிலே அடைந்திருக்கிறது. விஞ்ஞான சிருஷ்டிக்குள் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பு முதலிடம் பெறுகிறது. காயமாவது பொய்யடா! காற்றடைத்த பையடா என்று கூறும் வேதாந்தியும் காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக்கொள்ள வேண்டுமென்ற விரைவு மனப்பான்மையுடன் ஆத்ம சித்தி பெறக் காய சித்தியை முதலில் அரும்பாடுபட்டு சாதித்துக்கொள்கிருன். ஸ்ரீ கோவிந்த பகவத் பாதர் ஆதி சங்கரரின் குரு. அவரது காயசித்தி நூல் ரஸஹ்ருதய மென்பது. உடலே ஜரையும் மரணமும் தீண்டாமல் விரும்புமளவு ஆயுளே நீட்டி அதற்குள் பேரறிவு பெற்று ஜீவன் முக்திபெறுவது என்ற குறிக் கோளுடன் உடலில் நரையும் திரையும் மரணமும் அகல உதவும் ரசசித்தி என்ருேர் ரஸாயன முறை பற்றிய நூல் அது. காய கல்பத்திற்கான ரசசித்தியில் ஈடுபடுபவனின் குறிக்கோள் என்ன என்பதை ஸ்ரீ கோவிந்த பகவத்பாதர் குறிப்பிடுகிருர்.

ரஸ பந்தச்ச ஸ தந்ய:
ப்ராரம்பே யஸ்ய ஸததமிவ கருணு
ஸித்தே ரஸே கரிஷ்யே
மஹீமஹம் நிர்ஜராமரணும்.

"எப்போதும் தரளமாக ஓடும் பாதரசத்தைக் கட்டுவது என்பது மிகவும் போற்றத்தக்கதோர் விஞ்ஞானப் பணி கடும் உழைப்பால் அடையத்தக்கது. அதன் நடுவே உழைக்கும் விஞ்ஞானிக்குப் பல வகையில் இடர்கள் ஏற்படலாம். ஆனல் அவைகளைப் பொருட்படுத் தாமல் குறிக்கோளில் அவன் வைக்கும் பற்றும் பிடிப்பும் உலக மக்களின் ஆரோக்கியம் பற்றிய அவனது கருணை மனப்பான்மையால் ஏற்பட்டது. அப்படி அவன் ரசசித்தி பெற்ருல் அவனுல் உலகமாந்தர் அனைவரும் நரைதிரை மூப்பின்றி அகால மரணமின்றி வாழ முடியுமல்லவா? அதனுல் அவனது ரசக்கட்டு முயற்சிக்குக் கருணையே தூண்டுகோலாவதால் அவன் முயற்சி போற்றத்தக்கது."

தன்னலம் பாராது மன்னுயிர் நலம் பாராட்டும் தன்மை படைத்த வனே விஞ்ஞானி. அத்தகைய விஞ்ஞானிகளுக்கு இக்காலத்திலும் பஞ்ச மில்லை. சிங்கம் புலி கரடி போன்ற கொடிய விலங்குகள் உள்ள காட்டிலே மானும் கிளியும் தோன்றவில்லையா?

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada